



O QUE POSSO COMPRAR COM OS MEUS CHEQUES DO WIC?

Os cheques do WIC são fáceis de usar. Só precisa de levá-los consigo quando for comprar comida e usá-los em troca de alimentos saudáveis e gratuitos, como:

LEITE
OVOS
CEREAIS
SUMOS DE FRUTA
QUEIJO
LEITE EM PÓ PARA CRIANÇAS
CENOURAS
MANTEIGA DE AMENDOIM
FEIJÃO SECO/ERVILHAS
ATUM

Tem alguma pergunta? Contacte o WIC hoje mesmo para saber mais informações. Ligue para o gabinete do WIC mais perto de si ou para o número 1-800-942-1007, ou visite o site da Internet www.fns.usda.gov/wic.

Para saber mais sobre o WIC, ligue para o número
1-800-942-1007 ou consulte um programa perto de si.

Boston area

Blue Hill Corridor	(617) 822-5584
Brighton/Roslindale	(617) 789-2439
Cambridge/Somerville	(617) 666-5059
Chelsea/Revere	(617) 887-4340
Dorchester North	(617) 825-8994
Dorchester South	(617) 825-0805
East Boston	(617) 568-6400 x0
Jamaica Plain	(617) 522-4700 x6253
Roxbury	(617) 989-3055
South Boston	(617) 464-5850
South Cove	(617) 521-6777
South End	(617) 425-2070

Cape

Cape Cod	(800) 942-2445
Outer Cape	(800) 675-1188
Plymouth	(508) 747-4933

Central

Framingham/Waltham	(508) 620-1445
North Central	(978) 345-6272 x1
South Central	(508) 765-0139
Worcester	(508) 860-7744

Northeast

Lawrence	(978) 681-4960
Lowell	(978) 454-6397
Lynn	(781) 599-7290
Malden/Everett	(781) 338-7578
Northern Essex	(978) 374-2191

Southeast

Brockton	(508) 588-8241
Fall River	(508) 679-9349
New Bedford	(508) 997-1500
Quincy	(617) 376-4190
Taunton/Attleboro	(508) 823-6346

Western

Berkshire North	(413) 445-9429
Berkshire South	(413) 528-0457
Franklin/No. Quabbin	(413) 376-1160
Hampshire County	(413) 584-3591
Holyoke/Chicopee	(413) 534-2460
Springfield North	(413) 737-8868
Springfield South	(413) 693-1029

Programa de Nutrição WIC • 1-800-942-1007
Divisão de Nutrição • Departamento de Saúde Pública do Massachusetts
TDD/TTY: 617-624-5992

O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos é um empregador e fornecedor de oportunidades iguais.



10/03, #147-CP

Continental Portuguese

O QUE É O WIC?

O WIC é um programa de nutrição que dá informações sobre saúde e nutrição, alimentos saudáveis e outros serviços gratuitos para as famílias de Massachusetts que possam participar. WIC significa “Women, Infants and Children” (Mulheres, Bebés e Crianças).



O QUE OFERECE O WIC?

O WIC destina-se a ajudar mulheres grávidas e a amamentar e crianças com menos de 5 anos a manterem-se saudáveis. Para isso, o WIC oferece:

- Consultas personalizadas de nutrição
- Cheques para alimentos saudáveis gratuitos
- Sugestões sobre como comer bem para melhorar a saúde
- Recomendações sobre assistência médica e dentária, seguros de saúde, cuidados com crianças, subsídios de alojamento e combustível e outros serviços de que toda a família pode beneficiar



Mas não é tudo. O WIC também oferece exames de vacinas tomadas e recomendações, apoio à amamentação e reuniões de nutrição e saúde sobre

vários assuntos, que incluem como planear refeições, manter um peso saudável, pessoas e crianças com hábitos alimentares difíceis, os cuidados a ter com recém-nascidos e como fazer compras com pouco dinheiro.

QUEM PODE PARTICIPAR NO WIC?

Todas as famílias podem participar: pais casados ou solteiros, trabalhadores ou desempregados. Se é pai, mãe, avô, avó, pai ou mãe adoptiva ou qualquer outro tipo de responsável legal de uma criança com menos de 5 anos, pode candidatar-se ao WIC para a criança ao seu cuidado.

Pode participar no WIC se:

- Viver no Massachusetts
- Tiver uma alimentação deficiente (o pessoal do WIC pode ajudar a determinar isto)
- For uma criança com menos de 5 anos ou uma mulher grávida ou a amamentar, e
- Tiver um rendimento familiar inferior às normas do WIC

TABELA DE NORMAS DE RENDIMENTO

N.º DE PESSOAS EM SUA CASA	ANUALMENTE	MENSALMENTE	SEMANALMENTE
1	\$17,223	\$1,436	\$332
2	23,106	1,926	445
3	28,989	2,416	558
4	34,872	2,906	671
5	40,755	3,397	784
6	46,638	3,887	897
7	52,521	4,377	1,010
8	58,404	4,867	1,124

SE ESTIVER GRÁVIDA, CONTA POR DUAS PESSOAS.

Se estiver a receber TAFDC (ajuda de transição para famílias com crianças menores), senhas de alimentos (Food Stamps) ou MassHealth (Medicaid), o seu rendimento permite-lhe participar automaticamente. As crianças adoptadas com menos de 5 anos têm automaticamente direito ao WIC.

OS HOMENS PODEM PARTICIPAR NO WIC?

Para o WIC, os homens são bem-vindos! O WIC sabe o papel importante que os pais, avôs, padrastos ou outros responsáveis têm nos cuidados de uma criança. Encorajamos os pais e outros responsáveis por crianças com menos de 5 anos a trazer as crianças para entrevistas, a assistir às reuniões sobre nutrição e saúde e a usar os cheques do WIC em mercearias.



COMO POSSO CANDIDATAR-ME AO WIC?

Ligue para o gabinete do programa WIC da sua área e marque uma entrevista (veja os números de telefone no verso) ou ligue para o número 1-800-942-1007. Muitos gabinetes do WIC estão abertos à noite e aos sábados, para que não precise de faltar ao trabalho. As visitas são sempre bem-vindas.


1-800-WIC-1007